

AFFIRMATIONSÜBUNG MIT KINDERN:

Die 3×3 Minuten für mehr Nähe und Selbstbewusstsein

1. Morgens nach dem Aufwachen

Anstatt dein Kind abrupt zu wecken und sofort zur Eile zu drängen, schenke ihm einen sanften Start in den Tag:

- „Ich freue mich so, mit dir diesen Tag zu starten!“
- „Komm, lass uns noch ein bisschen kuscheln, bevor es losgeht.“
- „Was ist heute das Beste, worauf du dich freust?“

Diese Übung hilft deinem Kind, sich von dir wertgeschätzt zu fühlen. Sie stärkt das Selbstbewusstsein und wirkt sich positiv auf die mentale Gesundheit aus. Nutze dafür drei wichtige Zeitfenster im Alltag – jeweils 3 Minuten, die wirklich einen Unterschied machen können.

3. Vor dem Schlafengehen

Beende den Tag gemeinsam mit einem positiven Gefühl, das deinem Kind Sicherheit gibt:

- „Wofür warst du heute besonders dankbar?“
- „Was war dein Lieblingsmoment des Tages?“
- „Mir hat heute besonders gut gefallen, wie du...! Du hast das toll gemacht.“

2. Die ersten Minuten nach der Schule

Begrüße dein Kind aufmerksam und zeige echtes Interesse an seinem Tag, statt direkt nach Hausaufgaben oder Pflichten zu fragen:

- „Ich bin so froh, dich wiederzusehen! Erzähl mir von deinem besten Erlebnis heute.“
- „Ich merke, du bist vielleicht müde oder traurig. Möchtest du mir davon erzählen?“
- „Lass uns zusammen hinsetzen – ich will alles hören, das Schöne und das Schwierige.“

Warum sind diese 3×3 Minuten so wichtig?

Mit diesen kleinen, bewussten Ritualen zeigst du deinem Kind, dass es wichtig und wertvoll ist. Ihr schafft einen Raum für Nähe und Vertrauen, der eure Beziehung stärkt. Dein Kind wird lernen, positive Gedanken zu entwickeln und sich selbst mit anderen Augen zu sehen – ein Geschenk, das ein Leben lang bleibt. ❤️